Значение соли в питании человека

Соль – самая распространенная пищевая добавка, употребление которой вызывает большое количество споров: некоторые считают соль практически панацеей от всех болезней, другие – опасным ядом. Давайте разберемся в том, что же такое соль, какие виды пищевой соли существуют и какое влияние на организм она оказывает на самом деле.

Поваренная соль – это простое соединение натрия и хлора, представляет собой кристаллы белого цвета. Ионы натрия и хлора очень важны для жизнедеятельности человека, выполняют ключевую роль в таких процессах как:

* поддержание водно-электролитного баланса, особенно у людей, ведущих активный образ жизни, и спортсменов;
* проведение нервных импульсов и нервных сокращений;
* выработка соляной кислоты в желудке;
* регуляция артериального давления;
* нормализация роста мышечной и костной тканей.

Добывают ее несколькими способами: природное испарение воды из соляных источников и морской воды; добыча осадочной соли в глубинах озер; добыча соли при разработке шахт, а также путем промышленной очистки галита – залежей каменной соли на местах высохших морей.

В организм человек соль поступает с продуктами питания. Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничивать потребление поваренной соли до 5 г в сутки. Систематический приём избыточного количества соли приводит к повышению артериального давления, развитию болезней системы кровообращения, почек, пищеварительной системы и остеопорозу. Коме того, поваренная соль может стать причиной заболеваний глаз, таким как повышение внутриглазного давления и развитие катаракты.

Существует множество видов соли, употребляемых человеком в пищу. Самая распространенная поваренная соль «Экстра» – самый агрессивный вид соли, так как содержит только чистый хлорида натрия. Все полезные микроэлементы уничтожаются в результате выпаривания из нее воды и при очистке содой. Эта разновидность соли наименее полезна,потому что она способствует задержке жидкости в организме.

Употребление йодированной соли рекомендуется людям с заболеваниями щитовидной железы и тем, кто проживает в эндемичных областях. Употребляя такую соль, важно отслеживать срок ее годности – он равен 9 месяцам со дня изготовления.

Каменная соль – неочищенный осветленный натуральный продукт. Она совершенно не полезна, поскольку в результате проваривания все необходимые микроэлементы удаляются.

Морскую соль можно отнести к разряду самых полезных разновидностей соли, так как она обогащена минералами. Ее получают путем выпаривания из морской воды с незначительным очищением, благодаря этому она сохраняет в своем составе множество полезных микроэлементов (калий, бром, цинк, медь, йод, селен, железо, кальций).

Черная соль – эта природная неочищенная соль богата различными микроэлементами: железом, йодом, серой, калием. Она улучшает пищеварение и задерживает жидкость меньше, чем другие виды соли. При длительном применении черная соль действует как легкое слабительное. Однако она имеет два недостатка — неприятный привкус и достаточно высокую цену.

Красная гавайская соль – морская соль с красной пылью вулканической глины, которую жители Гавайев очень ценят. Содержит йод и магний, а благодаря глине – еще и железо. Этот вид соли улучшает работу щитовидной железы, укрепляет иммунитет, регулирует водный баланс в организме.

Розовая гималайская соль – это минеральная соль крупного помола, нежный розовый цвет которой обусловлен наличием примесей хлористого калия и оксида железа. Всего соль содержит около 5 % всевозможных примесей и отличается уникальным биохимическим составом. Содержит 84 минерала и микроэлемента. Среди основных – калий, кальций, железо, магний, цинк, фосфор, медь.

Черная четверговая соль – истинно русский продукт. Изначально такая соль была ритуальной, но сейчас очень активно применяется в кулинарии благодаря своему необычному вкусу. Готовится она путем пережигания в печи крупной каменной соли с квасной гущей и вымоченным в воде ржаным или бородинским хлебом. Иногда вместе с хлебом могут добавлять еще и яйца. В итоге основу четверговой соли составляет каменная соль и 6% золы. В такой соли меньше, чем в обычной белой поваренной, хлорида натрия. Зато почти в двадцать раз больше калия. Четверговая соль также богата кальцием и магнием.

Корейская жареная бамбуковая соль – известная и традиционная приправа в юго-восточной Азии, уникальна своим способом приготовления. Собранная морская соль высушивается на солнце, а затем помещается в полый бамбуковый стебель. Его замазывают желтой глиной и обжаривают на костре из сосновых веток.  Такой процесс позволяет соли впитать из бамбука все полезные вещества, а также удаляет вредные компоненты, токсины и тяжелые металлы. От количества обжарок зависит состав соли – с каждым обжигом увеличивается количество полезных минералов.

Персидская голубая соль относится к самым редким видам соли и выделяется на фоне остальных своей необычной голубой окраской. Это натуральная каменная соль с повышенным содержанием минеральных веществ: вкрапления желтого – это сильвинит (хлорид натрия и хлорид калия), а синий цвет — редкий оптический эффект, возникающий из-за преломления света в измененной кристаллической решетке.

Розовая соль реки Муррей родом из Австралии, где она добывается из соленых подземных вод в бассейне рек Муррей и Дарлинг. Благодаря пигменту каротин, которым богата красные водоросли в соленых водах подводных озер, соль из них приобретает нежный розово-абрикосовый цвет. Эта соль относится к деликатесным из-за очень мягкого вкуса и большого количества кальция, магния и калия.

Существует также диетическая соль. В ней снижено содержание хлорида натрия, зато добавлены магний и калий. Эта соль предназначена для людей с различными хроническими заболеваниямипочек, сердечной недостаточностью, со склонностями к отекам, а также лицам, страдающим ожирением.

Пробуя новые и неизвестные Вам виды соли, экспериментируя в процессе приготовления блюд, не забывайте о рекомендуемом количестве ее потребления и будьте здоровы!